MANFAAT TUMBUHAN DALAM AL QUR'AN BAGI KESEHATAN (PENDEKATAN TAFSIR 'ILMI)

Mahmud Rifaanudin
Universitas Darussalam Gontor
Email: *mahmudrifaannudin@unida.gontor.ac.id*

Muhammad Faishal Hibban
Universitas Darussalam Gontor
Email: *hibban5d@gmail.com*

Abstract

The Qur'an is not a scientific book but in it gives Science, Fadl Rahman in the book reveals that the universe and all its causal processes are a sign (verse) or the most important evidence of the creation of God, All that is created in this world has benefits for humans as well as plants because plants are considered as the source of most of the food that humans eat for health while in this day and age health problems become increasingly frightening. In various literature and facts shows that the level of human susceptibility to disease To parse the above problems the author uses descriptive methods and Analysis and data collection from the library by qualitative methods. Results from this study: Cucumbers for Skin Health. Garlic to prevent flu and heart disease. Shallots to reduce sugar content. Nuts to maintain digestive health. Ginger to cure constipation and warm the body. Bidara to reduce liver injury and penvernaan. Olives to prevent heart disease. Grapes to facilitate the circulation of pomegranate blood for bile health. And tin to treat stomach pain.

Abstrak

Al-Qur'an bukanlah sebuah kitab ilmiah akan tetapi di dalam nya memberikan Ilmu pengetahuan, Fadl Rahman di dalam buku nya mengukapkan bahwa alam semesta dan semua proses kauniyahnya adalah tanda-tanda (ayat) atau bukti terpenting dari penciptaan Allah, Semua yang tercipta di dunia ini mempunyai manfaat bagi manusia begitu pula dengan tumbuh-tumbuhan karena tumbuhan dianggap sebagai sumber sebagian besar makanan yang dimakan manusia untuk kesehatan sedangkan pada zaman ini masalah kesehatan menjadi semakin menakutkan. Dalam berbagai literatur dan fakta menunjukan bahwa tinginya tingkat kerentanan manusia terhadap penyakit untuk mengurai permasalahan di atas penulis menggunakan metode deskriptif analisis dan pengumpulan data dari perpustakaan dengan metode kualitatif. Hasil dari penelitian ini: Mentimun untuk Kesehatan kulit. Bawang putih untuk mencegah flu dan penyakit jantung. Bawang merah untuk mengurangi kadar gula. Kacang kacangan untuk menjaga kesehatan pencernaan. Jahe untuk menyembuhkan sembelit dan menghangatkan tubuh. Bidara untuk mengurangi cidera hati dan penvernaan. Zaitun untuk mencegah penyakit jantung. Anggur untuk memperlancar peredaran darah, delima untuk kesehatan empedu. Dan tin untuk mengobati sakit perut.

Kata Kunci: *Tafsir Ilmi, Tumbuhan, Kesehatan*

PENDAHULUAN

Al-Qur'an bukanlah kitab Ilmi. Tetapi ia memberi pengetahuan tentang prinsip prinsip Ilmi, yang selalu dikaitkan dengan metafisik dan spiritual.[1] Allah tidak menjelaskan secara detail tentang segala sesuatu di dalam Al-Qur'an, tetapi Allah memberi gambaran besar, pematik dan juga petunjuk agar manusia menggunakan akal mereka. Dalam Al-Qur'an, Ayat yang Berbicara tentang *ayat ayat kauniyah* terdapat 750 ayat.[2]

Belakangan ini, persoalan kesehatan memang menjadi bahasan yang kian mengkhawatirkan. Dalam berbagai literatur dan fakta di lapangan, menunjukkan bahwa tingkat kerentanan manusia terhadap penyakit makin meningkat.[3] Manusia yang hidup di zaman modern sekarang ini memang telah terjebak pada, modernitas. Masyarakat modern menganggap makna sehat identik dengan minum obat dan dokter. Sekecil apapun keluhan dari tubuh, obat dari dokter yang melalui industrialisasi dan proses kimia menjadi pilihan terdepan. Padahal ketergantungan dengan obat akan membuat sistem imun sebagai pertahanan tubuh menjadi tidak bagus.[4]

Al-Qur'an juga sering menggunakan tumbuh-tumbuhan sebagai bukti kekuasaan Allah dan perumpamaan untuk menyampaikan suatu hikmah. Selain itu, ada beberapa tumbuh-tumbuhan dan juga buah-buahan yang disebutkan secara jelas namanya dalam Al-Qur'an. Penyebutan nama tumbuh-tumbuhan dalam Al-Qur'an tentu bukan tanpa maksud, pasti ada sebab dan tujuan dalam penyebutan tersebut[5]. Bahkan tidak hanya sekedar disebutkan, melainkan Allah juga menjelaskan fungsi dan manfaat dari tumbuhan-tumbuhan yang berguna bagi manusia seperti halnya tumbuhan sebagai *ṣifa"* (obat). Hal ini mengukuhkan kembali apa yang menjadi fungsi Al-Qur'an, sebagaimana yang terungkap dalam QS. Al-Isra [17]: 82

(وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاۤءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا)

"Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi ***penawar*** *dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu*

[1] Osman bakar, *Tauhid dan Ilmi* terj. Yuliani Liputo (Bandung : Pustaka Hidayat, 1994) hlm.75

[2] Imron Rossidy, *Fenomena flora dan Fauna dalam prespektif Al-Qur'an*. h. 39

[3] Romy Aditya, *Sehat Tanpa Dokter; Cara Mudah Jadi Dokter di Rumah Sendiri,* (Yogyakarta: FlashBooks, 2016), h. 15

[4] *Ibid,* h. 24-25

[5] Apriadi Fauzan, *Tumbuh-tumbuhan dan Buah-buahan dalam Al-Qur'an,* 2015, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga, h. 4

tidaklah menambah kepada orang-orang yang ẓalim selain kerugian."

Selain pada itu, manfaat penyebutan tumbuhan tersebut juga berimplikasi pada pengetahuan manusia dalam memperhatikan serta menjaga kesehatan jiwa dan raganya. Bahwasannya penyebutan tumbuhan yang mempunyai posisi sebagai obat dapat diketahui identitas dan zat yang terkandung didalamnya sehingga manusia dapat memanfaatkannya secara cerdas.[6] Dimana hal tersebut tentu sangat berguna bagi keberlangsungan hidup manusia.

(فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ, أَنَّا صَبَبْنَا الْمَاءَ صَبًّا , ثُمَّ شَقَقْنَا الْأَرْضَ شَقًّا , فَأَنْبَتْنَا فِيهَا حَبًّا وَعِنَبًا وَقَضْبًا, وَزَيْتُونًا وَنَخْلًا, وَحَدَائِقَ غُلْبًا, وَفَاكِهَةً وَأَبًّا, مَتَاعًا لَكُمْ وَلِأَنْعَامِكُمْ) عبس ٢٤-٣٢.

"Maka hendaklah manusia itu memperhatikan makanannya. Sesungguhnya Kami benar-benar telah mencurahkan air (dari langit), kemudian Kami belah bumi dengan sebaik-baiknya, lalu Kami tumbuhkan biji-bijian di bumi itu, anggur dan sayur-sayuran, zaitun dan kurma, kebun-kebun (yang) lebat, dan buahbuahan serta rumput-rumputan, untuk kesenanganmu dan untuk hewan-hewan ternakmu." **('Abasa: 24-32)**

Oleh karena itu dalam penelitian ini Penulis berusaha mencari manfaat tumbuhan di dalam Al-Qur'an untuk kesehatan manusia. Untuk mengurai permasalahan di atas penulis menggunakan metode deskriptif analisis dan pengumpulan data dari perpustakaan dengan metode kualitatif. Dimulai dari deskriptif tentang Tafsir Ilmi dari pendapat para ulama serta mufasir dan menganalisa keabsahannya, lalu penulis mendeskripsikan pentingnya kesehatan dalam Islam, dan menganalisa manfaat tanaman dalam Al-Qur'an bagi kesehatan melaluli buku buku Tafsir Ilmi.

PEMBAHASAN

1. Pengertian Tafsir ilmi dalam menafsirkan AL Quran

Tafsir ilmi terdiri atas dua kata yaitu tafsir yang secara bahasa mengikuti wazan "taf'il", artinya menjelaskan, menyingkap dan menerangkan makna-makna rasional.[7] Ilmi yang secara bahasa ilmu pengetahuan. Yang dimaksud dengan tafsir ilmi adalah sebuah penafsiran tentang ayat-ayat Al-Qur'an melalui pendekatan ilmu pengetahuan, seperti Ilmi, ilmu bahasa/sastra, ilmu sosial, ilmu politik, dan ilmu pengetahuan yang lainnya. Jadi, dapat didefinisikan sebagai penafsiran ayat-ayat Al-Qur'an berdasarkan pendekatan ilmiah. Ayat-ayat yang ditafsirkan adalah ayat

[6] Romy Aditya, *Sehat Tanpa Dokter; Cara Mudah Jadi Dokter di Rumah Sendiri*, , (Yogyakarta: FlashBooks, 2016), h. 15

[7] Manna al-Qaththan, *Mabahits Fi Ulũm Al-Qur'an,* terj. Aunur Rafiq el-mazni (Jakarta: pustaka al-kautsar, 2004), h. 407-408

kauniyah.[8] mendalami tentang teori-teori hukum alam yang ada dalam Al-Qur'an, teori-teori pengetahuan umum dan sebagainya.[9]

Lebih lanjut Husain Adz-Dzahabi memberikan pengertian tafsir ilmi yaitu:

التفسير الذي يحكم الإصتلاحات العلمية فى عبارات القرآن ويجتهد ى استخراج مختلف العلوم والأراء الفلسفية

"*Tafsir yang menetapkan istilah ilmu-ilmu pengetahuan dalam penuturan Al-Qur'an. Tafsir ilmi berusaha menggali dimensi ilmu yang dikandung Al-Qur'an dan berusaha mengungkap berbagai pendapat keilmuan yang bersifat falsafi*".[10]

Sedangkan Abd Al-Majid Abd As-Salam Al-Mahrasi juga memberikan batasan sama terhadap tafsir ilmi, yaitu: "Tafsir yang mufasirnya mencoba menyingkap ibarat-ibarat dalam Al-Qur'an yaitu mengenai beberapa pandangan ilmiah dan istilahnya serta mengerahkan segala kemampuan dalam menggali berbagai problem ilmu pengetahuan dan pandangan-pandangan yang bersifat falsafi".[11] Dijelaskan pula mengenai tafsir ilmi yaitu penafsiran corak yang berusaha untuk mengungkap hubungan ayat-ayat kauniyah dalam Al-Qur'an dengan bidang ilmu pengetahuan untuk menunjukkan kebenaran mukjizat Al-Qur'an.[12] Meskipun Al-Qur'an bukan kumpulan ilmu pengetahuan, namun di dalamnya banyak terdapat isyarat yang berkaitan erat dengan ilmu pengetahuan, serta motivasi manusia mendalaminya.

Jadi dapat disimpulkan bahwa tafsir ilmi adalah penafsiran Al-Qur'an melalui pendekatan ilmu pengetahuan sebagai salah satu dimensi ajaran yang terkandung dalam Al-Qur'an.[13] Atau dapat kita pahami bahwa mufasir menjelaskan makna yang terkandung dalam Al-Qur'an dengan metode atau pendekatan ilmiah atau ilmu pengetahuan.

Tafsir ilmi berprinsip bahwa Al-Qur'an mendahului ilmu pengetahuan modern, sehingga mustahil Al-Qur'an bertentangan dengan sains modern.[14] Dari segi pendekatan Tafsir Al-Qur'an terbagi pada dasarnya dua yaitu *Tafsir bi alMatsur* (riwayah) dan *Tafsir bi al-Ra"yi* (akal), namun ada pula yang menggabungkan keduanya secara siginifikan, yaitu mengambil

[8] Ali Hasan al-Aridl, *Sejarah dan Metedologi Tafsir*. Terjemah Ahmad Arkom, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 1994), h. 62-63

[9] Mohamad Gufron & Rahmawati, *Ulumul Qur'an: Praktis dan Mudah,* (Yogyakarta: Teras, 2013), h. 195.

[10] Badri Khaeruman, *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an,* (Pustaka Setia: Bandung 2004), h. 109

[11] Badri Khaeruman, *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an,* h. 109

[12] Mohamad Gufron & Rahmawati, *Ulumul Qur'an: Praktis dan Mudah*, h. 195

[13] Badri Khaeruman, *Sejarah Perkembangan Tafsir Al-Qur'an*, h. 108

[14] U. Syafrudin, *Paradigma Tafsir Tekstual & Kontekstual Usaha Memaknai Pesan Al-Qur'an*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 2009), h. 34

riwayat yang merupakan hal penting dalam memahami Al-Qur'an serta menggunakan rasio dan penalaran yang juga merupakan satu keharusan dalam menafsirkannya disebut dengan *al-Tafsri al-Atsary al-Nazhariy* atau *al-Naqdiy*.[15] Dalam hal ini, tentunya riwayat-riwayat yang digunakan adalah riwayat yang *shahĩh,* yang dapat dipertanggungjawabkan dan penalarannya pun sesuai dengan Al-Qur'an dan *sunnah* serta mufasirnya sendiri memenuhi persyaratan-persyaratan yang diperlukan.[16] Menurut Pengamatan penulis, dari klasifikasi tersebut maka tafsir ilmi bisa termasuk *tafsir bi al-Ra"yi*. Sedangkan dari segi dan aspek pembahasannya, tafsir ilmi bisa disebut sebagai penjelasan salah satu aspek kemukjizatan Al-Qur'an, yaitu kemukjizatan ilmiah.

2. Ayat-Ayat Kauniyah Landasan Tafsir Ilmi

Menganalisis teks wahyu tentu saja akan berbeda dengan teks lainnya. Hal itu karena wahyu dipandang sebagai teks yang sarat dengan makna dan penafsirannya dipandang relevan dan sesuai dengan segala kondisi, baik objek, zaman atau tempat di mana seorang mufasir itu berada.[17]

Ayat-ayat Al-Qur'an yang menyinggung tentang persoalan ilmu-ilmu sains dan teknologi oleh para ahli tafsir disebut sebagai ayat kauniyah atau *ulûm.*[18] Adapun beberapa kaidah yang diterapkan oleh para aktivis tafsir ilmi dalam melakukan analisis terhadap ayat Al-Qur'an. Kaidah-kaidah tafsir Ilmi menganalisis ayat kauniyah sebagai berikut:

a. Kaidah Kebahasaan

Kaidah kebahasaan merupakan syarat mutlak bagi mereka yang ingin memahami Al-Qur'an. Baik dari segi bahasa Arabnya, dan ilmu yang terkait dengan bahasa seperti *í'rãb, nahwu, tashrĩf*, dan berbagai ilmu pendukung lainnya yang harus diperhatikan oleh para mufasir.[19] Kaidah kebahasaan menjadi penting karena ada sebagian orang yang berusaha memberikan legitimasi dari ayat-ayat Al-Qur'an terhadap penemuan ilmiah dengan mengabaikan kaidah kebahasaan ini.[20] Oleh karena itu, kaidah kebahasaan ini menjadi prioritas utama ketika seseorang hendak menafsirkan Al-Qur'an dengan pendekatan apapun yang

[15] Abdullah karim, *Rasionalitas penafsiran Ibnu Athiyah*, (Banjarmasin: IAIN Antasari Press, 2015), h. 81
[16] Abdullah karim, *Rasionalitas penafsiran Ibnu Athiyah*, h. 91
[17] Andi rosadisastra, *metode tafsir ayat-ayat sains dan sosial*, (Jakarta: Amzah, 2007), h. 146
[18] Ahmad Izzan, *Ulumul Quran*, (Bandung: Tafakur, 2013), h. 175
[19] M. Nor Ichwan, *Tafsir Ilmy,* (Yogyakarta: Menara Kudus Jogja. 2004), h. 161
[20] M. Nor Ichwan, *Tafsir Ilmy,* h. 162

digunakannya, terlebih dalam paradigma ilmiah.

b. Memperhatikan korelasi ayat

Seorang mufasir yang menonjolkan nuansa ilmiah disamping harus memperhatikan kaidah kebahasaan seperti yang telah disebutkan, ia juga dituntut untuk memperhatikan korelasi ayat *(munãsabah al-ayat)* baik sebelum maupun sesudahnya. Mufasir yang tidak mengindahkan aspek ini tidak menutup kemungkinan akan tersesat dalam memberikan pemaknaan terhadap Al-Qur'an. Sebab penyusunan ayat-ayat Al-Qur'an tidak didasarkan pada kronologi masa turunnya, melainkan didasarkan pada korelasi makna ayatayatnya, sehingga kandungan ayat-ayat terdahulu selalu berkaitan dengan kandungan ayat kemudian.[21]

c. Berdasarkan Fakta Ilmiah yang Telah Mapan

Sebagai kitab suci yang memiliki otoritas kebenaran mutlak, maka ia tidak dapat disejajarkan dengan teori-teori ilmu pengetahuan yang bersifat relatif. Oleh karena itu, seorang mufassir hendaknya tidak memberikan pemaknaan terhadap teks Al-Qur'an kecuali dengan hakikat-hakikat atau kenyataan-kenyataan ilmiah yang telah mapan dan sampai pada standar tidak ada penolakan atau perubahan pada pernyataan ilmiah tersebut, serta berusaha menjauhkan dan tidak memaksakan teori-teori ilmiah dalam menafsirkan Al-Qur'an.17 Fakta-fakta Al-Qur'an harus menjadi dasar dan landasan, bukan menjadi objek penelitian karena harus menjadi rujukan adalah fakta-fakta Al-Qur'an, bukan ilmu yang bersifat eksperimental.[22]

d. Pendekatan Tematik

Corak tafsir ilmi pada awalnya adalah bagian dari metode tafsir tahlili (analitik). Sehingga kajian tafsir ilmi pembahasannya lebih bersifat parsial dan tidak mampu memberikan pemahaman yang utuh tentang suatu tema tertentu. Akibatnya pemaknaan suatu teks yang semula diharapkan mampu memberikan pemahaman yang konseptual tentang suatu persoalan, tetapi justru sebaliknya, membingungkan bagi para pembacanya.[23] Penulis pun membahas tentang tematik tumbuhan dalam Al-Qur'an dan manfaatnya bagi kesehatan.

3. Pengertian Tumbuhan

[21] M. Nor Ichwan, *Tafsir Ilmy*, h. 163
[22] M. Nor Ichwan, *Tafsir Ilmy*, h. 169
[23] Ahmad Fuad Pasya, *Dimensi Sains Al-Qur'an Menggali Ilmu Pengetahuan dari Al-Qur'an* (Solo: Tiga Serangkai, 2004), h. 47

Ilmu yang mempelajari makhluk hidup disebut dengan ilmu hayat atau biologi. Secara garis besar ilmu ini terbagi ke dalam dua cabang, yaitu yang pertama ilmu tumbuh-tumbuhan (botani), yang secara khusus mempelajari flora (dunia tumbuh-tumbuhan). Sedangkan yang ke dua adalah ilmu hewan (zoologi) yaitu ilmu yang mempelajari tentang fauna (dunia hewan).[24] Di dalam biologi, makhluk hidup seperti dunia tumbuhan disebut dengan Kingdom Plantae, dalam tingkatannya ilmu yang mempelajari secara khusus tentang tumbuhan disebut juga dengan Taksonomi Tumbuhan.[25]

Tumbuhan merupakan tonggak dari sebagian besar ekosistem terestrial. Dalam ensiklopedia tematis di jelaskan juga bahwa tumbuhan merupakan kunci kehidupan di bumi. Tanpa mereka, organisme lain akan musnah. Ini disebabkan karena kehidupan yang lebih maju bergantung pada tumbuhan, untuk makanan mereka baik langsung maupun tidak langsung. Kebanyakan tumbuhan bisa membuat makanannya sendiri menggunakan cahaya matahari.[26] Kajian mengenai tumbuhan didorong oleh kombinasi keingintahuan dan kebutuhan. Keingintahuan mengenai bagaimana tumbuhan bekerja dan kebutuhan menerapkan pengetahuan ini secara cermat untuk menghasilkan makanan, pakaian, dan perumahan bagi populasi manusia yang berkembang.

4. Kesehatan dalam islam

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia, sehat merupakan nikmat Allah SWT yang paling berharga dalam kehidupan ini. Setiap orang mendambakan kesehatan baik sehat secara jasmani maupun rohani, karena apabila manusia sedang sakit akan sangat berpengaruh pada kehidupannya, selain sehat, merasakan sakit juga membuat manusia tidak produktif lagi merasa kurang percaya diri. Orang sakit merasa telah menjadi orang yang terbodoh, terlemah, dan termalang di dunia sehingga mengambil keputusan yang sekecil-kecilnya menjadi ragu-ragu.[27]

Sebagian besar orang yang sedang sakit akan mengalami timbulnya goncangan mental dan jiwanya karena penyakit yang dideritanya. Pasien yang mengalami kondisi tersebut sangat memerlukan bantuan motivasi yang dapat menimbulkan rasa optimis dan selalu sabar dalam menghadapi cobaan dari Allah SWT. Sebagaimana Allah SWT telah memerintahkan manusia untuk selalu sabar

---

[24] Yayan Sutrian, *Pengantar Anatomi Tumbuhan-tumbuhan*: Tentang Sel dan Jaringan (Jakarta: Rineka Cipta, 1992), h. 2

[25] Imron Rossidy, *Fenomena Flora dan Fauna dalam Perspektif Al-Qur'an* (Malang: UIN Malang Press, 2008), h. 58

[26] Dorling Kindersley, *Eyewitness Plant*, terj. Damaring Tyas Wulandari, Ensiklopedia Tematis Eyewitness Tumbuhan (Jakarta: Erlangga, 2010), h. 6

[27] Rahim Salabi. *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perfektif Al-Qur'an dan Sains.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2002, h. 13

dalam menghadapi segala musibah yang menghadangnya, baik itu ujian, cobaan, ataupun peringatan dari Allah SWT. Karena jika pasien sabar, maka Allah SWT akan menampakan kebaikannya, agar manusia bisa memahami kemaslahatan yang tersembunyi dibalik itu.[28]

Pengertian kesehatan jiwa menurut paham ilmu kedokteran adalah kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal dari seorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan orang lain. Maka kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat harmonis memperhatikan semua segi-segi dalam penghidupan manusia dan dalam hubungannya dengan manusia lain. [29] Sehat jiwa merupakan kebutuhan yang sangat di butuhkan oleh setiap manusia yang nantinya akan menambah perkembangan fisik dan psikologis untuk menyeimbangkan kehidupan sehari hari.

Pada dasarnya manusia menginginkan dirinya sehat, baik sehat jasmani maupun rohani, sehingga diantara hikmah Allah SWT menurunkan Al-Qur'an yang didalamya ada petunjuk dapat menjadi obat bagi penyakit yang terjangkit pada manusia baik fisik maupun psikis. Firman Allah SWT dalam surat Al-Isra ayat 82:

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْاٰنِ مَا هُوَ شِفَاۤءٌ وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَۙ وَلَا يَزِيْدُ الظّٰلِمِيْنَ اِلَّا خَسَارًا

"Dan kami turunkan dari Al-Qur'an suatu yang menjadi ***penawar*** *dan rahmatbagi orang-orang yang beriman dan Al-Qur'an itu tidaklah menambah kepadaorang-orang yang ẓalim selain kerugian."*

5. Ayat ayat Tumbuhan dalam Al Qur'an dan manfaatnya bagi kesehatan *'Inab*/Anggur (Vitis *vinivera* L.)

Disebutkan dalam Al-Qur'an 'Abasa Ayat 28:

(وَ عِنَبًا وَ قَضْبًا) **عبس** ٢٨

Ungkapan Al-Qur'an: "Inaba dan Qadba" juga merupakan ekspresi ajaib karena (anggur) mengacu pada peringkat penuh tanaman buah penting adalah pangkat anggur, dan termasuk dua keluarga penting: "Keluarga Anggur" dan mencakup 45 Genus, 550 spesies tanaman yang tersebar luas seperti anggur, buckthorn, dan "keluarga anggur" dan termasuk 11 spesies, 600 spesies anggur, yang merupakan salah satu tanaman tanaman yang paling penting.[30] Buah anggur juga baik untuk

[28] Aidh Al-Qarni. La Tahzan. Terjaemah. Samson Rahman. Jakarta: Qisti Press. 2004, h. 345

[29] Dadang Hawari, *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa. 1997, h. 11

[30] زغلول النجار،**تفسير الآيات الكونية في القرآن الكريم** (مكتبة الشروق ادولية)القاهرة ٢٠٠٨م ٤\٣٣٥

pencernaan dan bermanfaat untuk memperlancar air seni. Buah anggur mentah sangat baik untuk obat sakit tenggorokan. Buah anggur juga dikenal dapat mengurangi rasa sakit pada penderita bronchitis kronis, penyakit jantung, dan asam urat.[31]

6. *Baṣal*/Bawang merah (*Allium cepa L.*)

Disebutkan dalam QS. Al-Baqarah [2] :61

(فَادْعُ لَنَا رَبَّكَ يُخْرِجْ لَنَا مِمَّا تُنبِتُ الْأَرْضُ مِن بَقْلِهَا وَقِثَّائِهَا وَفُومِهَا وَعَدَسِهَا وَبَصَلِهَا قَالَ أَتَسْتَبْدِلُونَ الَّذي هُوَ أدْنَيَ بِالَّذِي هُوَ خَيْرٌ اهْبِطُوا مِصْرًا فَإِنَّ لَكُمْ مَا سَأَلْتُم وَ ضُرِبَتْ عَلَيْهِ الذِّلَّةُ وَ المِسْكَنَةُ و بَاءُو بِغَضَبِ مِنَ اللهِ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَانُوا يَكْفُرُونَ بِئَايَتِ اللهِ وَ يَقْتُلُونَ النَّبِيِّنَ بِغَيرِ الحَقِّ ذَلِكَ بِمَا عَصَوا وض كَانُوا يَعتَدُونَ)

"Dan (ingatlah), ketika kamu berkata: "Hai Musa, kami tidak bisa sabar (tahan) dengan satu macam makanan saja. Sebab itu mohonkanlah untuk kami dari apa yang ditumbuhkan bumi, yaitu sayur-mayurnya, ketimunnya, bawang putihnya, kacang adasnya dan bawang merahnya". Musa berkata, "Maukah kamu mengambil yang rendah sebagai pengganti yang lebih baik? Pergilah kamu ke suatu kota, pasti kamu memperoleh apa yang kamu minta". Lalu ditimpakanlah kepada mereka nista dan kehinaan, serta mereka mendapat kemurkaan dari Allah. Hal itu (terjadi) karena mereka selalu mengingkari ayat-ayat Allah dan membunuh para nabi yang memang tidak dibenarkan. Demikian itu (terjadi) karena mereka selalu berbuat durhaka dan melampaui batas."

Penjelasan tentang ayat ini dari zaglul An najar : Jelas bahwa yang terendah adalah (kacang polong, burung pegar, lentil dan bawang) dan bahwa apa yang baik dan kacang polong termasuk sejumlah tanaman tanaman (misalnya kacang polong, kacang polong, kacang polong, kacang polong, kacang tanah, kedelai, adas, termos, dll.), dan kacang polong adalah buah dari keluarga labu.[32] Manfaat kesehatan Bawang merah untuk mengurangi kadar gula.[33]

7. *ṡaum*/Bawang Putih (*Allium sativum*)

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah[2]: 61, seperti yang telah tersebut diatas. Diketahui di bidang kesehatan bahwa bawang putih dikenal sebagai kapasitas aktivitas antibakteri (unsur yang mengurangi aktivitas bakteri), antivirus (berkurangnya aktivitas virus), dan antijamur (mengurangi aktivitas jamur). Hal ini juga diyakini untuk mencegah penyakit tertentu, dari flu,

---

[31] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011, h. 80.*

[٣٢] زغلول النجار،**تفسير الآيات الكونية في القرآن الكريم** (مكتبة الشروق ادولية)القاهرة ٢٠٠٨م (١٠٣\١)

[33] Kementrian Agama RI،*Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011,* h. 105

ke jantung (termasuk aterosklerosis, kolesterol tinggi, tekanan darah tinggi), bahkan kanker.[34]

8. *Qiṡa/*Mentimun *(Cucumis sativus)*

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah[2]: 61, sebagaimana yang disebutkan diatas. Mentimun (*Cucumis melo*) dari suku Cucurbitaceae, dikenal dengan nama *Qiššā'* dalam Bahasa Arab. Dari beberapa penelitian ditemukan bahwa buah mentimun mengandung cukup banyak vitamin B1, B2, B3, B5, B6, asam folik, vitamin C, dan beberapa mineral semisal kalsium, besi, magnesium, fosfor, potassium dan zinc. mentimun dapat menyembuhkan sariawan bila dikonsumsi rutin tiap hari.[35]

9. '*Adas*/Kacang Adas *(Lens culinaris)*

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah [2]: 61, sebagaimana yang disebutkan diatas. Adas, dalam bentuk kacang adas atau *Lens culinaris* dari suku Fabaeae, disebutkan satu kali dalam Al-Qur'an, yaitu dalam Surah Al-Baqarah : 61. Para ahli nutrisi menilai menu yang terdiri dari perpaduan lentil dan biji-bijian lain sebagai menu berprotein lengkap (*complete protein dish*). Kacang-kacangan untuk menjaga kesehatan pencernaan.[36]

10. *Baql*/ Sawi *(Brassica nigra)*

Allah berfirman dalam QS. Al-Baqarah[2]: 61, sebagaimana yang disebutkan diatas. Khardal (*Brassica nigra*) alias sawi berasal dari suku Brassicaceae. Seluruh bagian dari kelompok tanaman ini dapat dimanfaatkan sebagai makanan: akar, daun (kubis), bunga (bunga kol, brokoli), dan biji (minyak sawi). Kandungan nutrisinya cukup baik, misalnya vitamin C dengan kadar tinggi, serat juga yang tinggi, dan nutrisi lain yang dapat berperan sebagai antikanker (3,3'-diindolylmethane, sulforaphane, dan selenium).[37]

11. *Ṭin*/Buah Tin (*Ficus carica*)

Allah berfirman pada QS. At-Tin [95]: 1.

(وَالتِّينِ وَ الزَّيْتُونِ) التين١

"Dan Demi (buah) Ṭin dan (buah) Zaitun,"

Manfaat buah ara: Buah ara mengandung persentase karbohidrat yang tinggi hingga 53% dari beratnya, direbus dari gula monosik dan senyawa tepung, selain sebagian kecil protein yang membatasi 3,6% dan proporsi garam yang lebih rendah dari kalium dan magnesium Fosfor, zat besi, tembaga, seng, belerang, natrium dan clooz,

[34] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011*, h. 110
[35] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011*, h. 115
[36] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011*, h. 105
[37] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011*, h. 122

buah ara mengandung banyak vitamin, enzim, asam dan disinfektan, serta persentase besar serat (hingga 17,5%) Dan lebih banyak air.[38]

12. *Rumman*/Delima (*Punica granatum*)

Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Rahman[55]: 68,

(فِيهِمَا فَاكِهَةٌ وَ نَخْلٌ وَ رُمَانٌ) الرحمن ٦٨

“Di dalam keduanya (ada macam-macam) buah-buahan dan kurma serta delima.”

Di masa lalu, orang tahu manfaat delima dan menganggapnya sebagai buah dan obat-obatan, putra dari nilai-nilai dibagi delima menjadi tiga jenis: manis, asam dan sedang, dan setiap jenis memiliki penggunaan dan manfaatnya: "Manis delima panas basah, baik untuk perut, diperkuat dengan cengkeraman lembut, bermanfaat untuk menangkap, dada dan paru-paru, baik untuk batuk, pencahar air perut, memelihara tubuh makanan yang baik dengan rahasia, dekomposisi cepat untuk insomnia dan kelembutannya, dan menghasilkan "Dan asamnya kering dingin, perut meradang dan menghasilkan urin lebih dari delima lainnya, menghuni empedu (kantong empedu), memotong diare, mencegah muntah, memadamkan panas hati, memperkuat organ, manfaat dari palpitasi empedu, nyeri yang menunjukkan jantung, memperkuat perut. [39]

13. *Zanjabil*/Jahe (*Zingiber officinalis*)

Allah berfirman dalam QS. Al-Insan[76]: 17,

(وَ يَسُوقُونَ كَأسًا كَانَ مِزَاجُهَا زَنْجَبِيلًا) الإنسان ١٧.

“Dan disana mereka diberi segelas minuman bercampur jahe.”

Dr. Wahba Al-Zahili dikenal sebagai tanaman berkeringat yang ditempatkan dalam campuran rempah-rempah, yang memiliki bau dan sengatan yang baik di lidah, tumbuh di Levant, India dan Cina. Jahe adalah tanaman yang berada di tanah, dimasukkan ke dalam makanan untuk meningkatkan rasa, dan menggunakan banyak perawatan patogen.[40]

14. *Tamr*/Kurma (*Phoenix dactylifera*)

فِيْهَا فَاكِهَةٌ وَّالنَّخْلُ ذَاتُ الْاَكْمَامِۖ

“Didalamnya ada buah-buahan dan pohon kurma yang mempunyai kelopak mayang”

Pohon kurma (*Phoenix dactylifera*) termasuk dalam suku Arecaceae, yang terdiri

---

٣٨ زغلول النجار،**تفسير الآيات الكونية في القرآن الكريم** ٥٢٢-٥٢٣\٤

٣٩ ابن القيم،**الطب النبوية** ، دار الفكر بيروت،(ص ٣٧)

٤٠ وهبة الزحيلي،**التفسير المنير في العقيدة و الشريعة و المنهج**، دار الفكر بيروت،١٣١٧هـ،(٢٨٦\٢٩)

dari beratus jenis. Seperti kurma, beberapa kerabat-nya di Indonesia juga punya nilai penting dalam kehidupan masyarakat, di antara-nya kelapa (*Cocos nucifera*), aren (*Arenga pinata*), gewang (*Corypha utan*), lontar atau siwalan (*Borassus flabellifer*), nipah (*Nypa fruticans*), sagu (*Metroxylon sago*), salak (*Salacca zalacca*), dan rotan(*Calamus rottan*).[41]

Berikut ini beberapa catatan mengenai kegunaan dan khasiat kurma bagi kesehatan dan kesegaran tubuh. Kurma kering diketahui dapat melancarkan pencernaan dan air seni karena mengandung cukup banyak serat, erat dalam kurma, baik dalam buah basah maupun kering, diketahui sangat baik bagi ibu yang hendak melahirkan maupun yang sedang menyusui. Buah kurma kaya akan unsur kalsium dan besi yang diperlukan dalam proses pembentukan air susu dan perkembangan bayi.[42]

15. *Zaitun* (*Olea europaea* L.)

Allah berfirman pada QS. At-Tin[95]: 1.

(وَالتِّينِ وَ الزَّيْتُونِ) **التين** ١

"Dan Demi (buah) Ṭin dan (buah) Zaitun,"

Zaitun adalah salah satu tumbuhan perdu, yang jenis-jenisnya tersebar di kawasan sekitar Laut Tengah. Pohonnya berumur panjang, dapat mencapai ratusan tahun. uah zaitun mengandung beberapa unsur yang diperlukan manusia, seperti protein yang cukup tinggi, zat garam, besi, fosfor, serta vitamin A dan B. Zaitun juga dipercaya mampu menghaluskan kulit dan karenanya dimanfaatkan dalam industri sabun. Minyak zaitun juga memiliki kelebihan-kelebihan yang tidak dimiliki minyak hewani atau nabati lainnya. Minyak zaitun diketahui mampu menyehatkan jantung dan pembuluh darah.[43]

16. *Sidr*/Bidara, Cedar

Allah berfirman pada QS. Saba ayat 16

(وَشَيْءٍ مِنّ سِدْرٍ قَلِيلٍ) سبا الأية ١٦

Pohon *sidr* atau *sidrah* disebutkan dua kali dalam Al-Qur'an. Pohon ini diasosiasikan dengan dua kelompok jenis tumbuhan, yaitu: (1) pohon Cedar dalam Bahasa Inggris, yang berasal dari marga Cedrus; dan (2) pohon Lote atau Hackbarry, yang berasal dari marga Celtis. Bidara adalah kata yang biasa dipakai untuk menerjemahkan *sidr* dalam

---

[41] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011*, h. 77

[42] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011*, h. 80

[43] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains 2011*, h. 60

Bahasa Indonesia. Dalam ayat Al-Qur'an, pohon ini digambarkan tumbuh di dua tempat: dunia dan surge, ada pun manfaat tumbuhan bidara dapat melegakan tenggorokan.[44]

17. *Ašl(Tamarix aphylla)*

Allah berfirman pada QS.Saba ayat 16-17

(فَأَعْرَضُوا فَأَرْسَلْنَا عَلَيْهِمْ سَيْلَ الْعَرِمِ وَبَدَّلْنَاهُمْ بِجَنَّتَيْهِمْ جَنَّتَيْنِ ذَوَاتَيْ أُكُلٍ خَمْطٍ وَأَثْلٍ وَشَيْءٍ مِنْ سِدْرٍ قَلِيلٍ، ذَٰلِكَ جَزَيْنَاهُمْ بِمَا كَفَرُواۖ وَهَلْ نُجَازِي إِلَّا الْكَفُورَ) سبأ ١٦-١٧

Pohon *Ašl*, yang dalam Bahasa Arab kadang disebut dengan Tarfa, Bigm, Fareq, Tarfa, Ubal, dan Gaz, adalah nama untuk beberapa jenis marga Tamarix yang termasuk suku Tamaricaceae. Salah satunya adalah *Tamarix aphylla* yang perawakannya berupa pohon kecil atau semak. Tumbuhan ini memiliki akar yang kuat dan menghujam sangat dalam, mencapai kedalaman 20 kaki.[45]

Manusia banyak memanfaatkan bagian tumbuhan ini, terutama ranting lunak dan daunnya, untuk pakan ternak. Namun karena kandungan garamnya yang tinggi, ternak yang diberi pakan dari tumbuhan ini harus diberi banyak air minum. Sementara itu, madu yang dihasilkan dari bunga tamarix berwarna coklat tua dan beraroma segar seperti mint.[46]

PENUTUP

Setelah peneliti mempresentasikan fakta dan pemahaman tentang penafsiran ayat tentang tumbuhan di dalam Al-Qur’an dan menganalisis manfaatnya bagi kesehatan dan kemudian, peneliti mencapai kesimpulan berikut:

Mentimun untuk Kesehatan kulit, bawang putih untuk mencegah flu dan penyakit jantung, bawang merah untuk mengurangi kadar gula darah/darah tinggi. Kacang kacangan untuk menjaga kesehatan pencernaan. Jahe untuk menyembuhkan sembelit dan menghangatkan tubuh. Bidara untuk mengurangi cidera hati dan penvernaan, zaitun untuk mencegah penyakit jantung, anggur untuk memperlancar peredaran darah dan mencegah diabetes, delima untuk kesehatan empedu, kurma untuk memperkuat tulang dan biji bjijan/padi/gandum untuk menegakan tulang menjadi sumber energi bagi tubuh. Dan tin untuk mengobati sakit perut seperti bawazir dan meringankan sakit pada haid pada perempuan.

[44] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur’an dan Sains 2011,* h. 89

[45] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur’an dan Sains 2011,* h. 98

[46] Kementrian Agama RI, *Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur’an dan Sains 2011,* h. 99

DAFTAR PUSTAKA

زغلول النجار،**تفسير الآيات الكونية في القرآن الكريم** (مكتبة الشروق ادولية)القاهرة ٢٠٠٨م

وهبة الزحيلي،**التفسير المنير في العقيدة و الشريعة و المنهج**، دار الفكر بيروت،١٣١٧هـ

ابن القيم،**الطب النبوية** ، دار الفكر بيروت

Osman bakar , *Tauhid dan Ilmi* terj. Yuliani Liputo (Bandung : Pustaka Hidayat , 1994)

Imron Rossidy , *Fenomena flora dan Fauna dalam prespektif Al-Qur'an*

Romy Aditya, *Sehat Tanpa Dokter; Cara Mudah Jadi Dokter di Rumah Sendiri,* (Yogyakarta: FlashBooks, 2016)

Apriadi Fauzan "Tumbuh-tumbuhan dan Buah-buahan dalam Al-Qur'an", 2015, Skripsi, UIN Sunan Kalijaga,

Kementrian Agama R ،*Tafsir Ilmi Tumbuhan Dalam Presfektif Al-Qur'an dan Sains, 2011*

Dadang Hawari.*Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: PT.Dana Bhakti Prima Yasa. 1997

Dorling Kindersley, *Eyewitness Plant*, terj. Damaring Tyas Wulandari, Ensiklopedia Tematis Eyewitness Tumbuhan (Jakarta: Erlangga, 2010)

Rahim Salabi. *Mengatasi Kegoncangan Jiwa Perfektif Al-Qur'an dan Sains.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya. 2002.

Ahmad Fuad Pasya, *Dimensi Sains Al-Qur'an Menggali Ilmu Pengetahuan dari Al-Qur'an* (Solo: Tiga Serangkai, 2004),

Yayan Sutrian, *Pengantar Anatomi Tumbuhan-tumbuhan*: Tentang Sel dan Jaringan(Jakarta: Rineka Cipta, 1992),